

PLANNING FITNESS 2017-2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
08H45	SALLE DANSE				SALLE DANSE (12h15-13h15) (1er trimestre)	
A	CARDIO / RM / STRETCH				CARDIO / ABDOS FESSIERS / STRETCH	SENIORS
10H15	ISABELLE				MANUE	
18H00	SALLE JUDO	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE		MARDI
A	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BODY BALANCE (Renforcement Musculaire)	PILATES INTERMEDIAIRE	PILATES DEBUTANTS		17H00 - 18H00
19H00	MANUE	BRIGITTE	BRIGITTE	BRIGITTE		BRIGITTE
19h00	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE		SALLE DANSE
A	CARDIO / MIX DANCE		STEP DEBUTANT	* STRONG BY ZUMBA		
20h00	MANUE	CARDIO	FABIENNE	SARAH		
19H30		STEP	SALLE GYM			SENIORS
A		STRECH	RENFORCEMENT MUSCULAIRE			JEUDI
20H30		FABIENNE	ISABELLE			17H00 - 18H00
20H00	SALLE DANSE			SALLE JUDO (1er trimestre)		BRIGITTE
A	STRETCH			GYM DOUCE/STRETCH		SALLE DANSE
21H00	MANUE			SARAH		
20h30			SALLE GYM			
A			GYM DOUCE / RELAXATION STRETCH			
21H30			ISABELLE			

* **explication strong by zumba :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4if2NWiVLU>

STRONG by Zumba® associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio

et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee s

Le fait **au rythme de la musique**, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.